སྤྲིན་པས་ང་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད།

ཨ་ཐང་ཚད་པའི་སྤྲིན་པ་ལྗོམ་པོ་ཞིག་གིས།
ཕ་ཡུལ་གྱི་དྲོད་ཁོལ་དང་དྲན་གདུང་སྙིང་ཞོར།
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་སྐྱེ་བོ་དག་གི་
ངོ་མཚར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཕྲེང་བར་བརྒྱུས་ཏེ།
ན་གཞོན་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཕྱི་ན་ཡོད།
ཕ་ཡུལ་ནི་ཚེ་གང་གི་སྡོད་གནས་གཏན་ནས་མིན་ཟེར།

མཛའ་གྲོགས་རོར་བའི་སྤྲིན་པ་ཁེར་འགྲོ་ཞིག
སྐྱོ་གདུང་གི་བདུད་རྩིས་ར་རོར་བསྒྱུར་ཏེ།
སྙིང་སྟུག་གི་བརྩེ་བ་དང་འཛུམ་མདངས་རྣམ་ནས།
ན་གཞོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་བྱ་གཞག་ཏུ་ཡོད།
བརྩེ་དུང་ནི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་གཞིད་མ་ཡིན།
བྲུད་མེད་ཀྱི་བསླུ་ཁྲིད་སྤང་དགོས་ཟེར།

མཐོང་མ་མྱོང་བའི་སྤྲིན་པ་གཞན་ཞིག
ཁྲི་གདུགས་ཉི་མའི་འོད་སྣང་གི་འཁྱམས་འོག་ནས།
དལ་བུར་ཕྱིན་ཏེ་
ངའི་མགོ་ཐོག་གི་ནམ་མཁའ་ནས།
སྨྲ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བལྟས་བལྟས་རྗེས།
ཁོང་དགོད་ཅིག་བྱས་སོང་།

༼ཉག་ཐུབ།༽

རྩོམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྒྲེང་། །མི་ཆོས་ཀྱི་བསམ་བློ་གནམ་སར་ཁྱབ།།

སྙན་གྱི་སྙེ་མ།
2024ལོའི་ཟླ་བ11པའི་ཚེས22ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

ཆུང་འདྲིས་སྙིང་གི་ནོར་བུ།

འཛིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་དང་དེ་ལས་འདས་པའི་བརྩེ་དུང་མཐའ་དག་གི་ཐོག་མའི་ཀུན་སློང་གི་དབུ་ཕྱུད་ནི་ཁྱད་པར་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་ཡང་། བརྩེ་དུང་གི་ཕྱི་ཐག་ནི་ཚོར་བ་ཁོ་ན་ཞིག་གིས་རྒྱུན་སྐྱོང་ཡུན་བརྟན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡེ་ནས་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་རྣམ་དག་གི་བརྩེ་བ་ལས་བལྟམས་པའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་དང་། ལྷད་མེད་ཀྱི་དུང་བ་ལས་ཐོབ་པའི་ལྷག་བསམ་གྱི་འགན་འཁྲི་ཞིག་གིས་གཞུང་བསྲིངས་ཤིང་མགོ་རྗེ་མཐུད་དགོས་པར་འདོད། ད་གཟོད་གཞོན་དུས་ཀྱི་སྙིང་སྟུག་དེ། རྒས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ཡ་དུ་འགྱུར་བའི་འཛིག་རྟེན་ཡིད་སྨོན་གྱི་བརྩེ་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་གསོན་པོ་ཞིག་བཞེང་ཐུབ།

འཛིག་རྟེན་མི་ཞེས་པ་ནི་སྐྱེར་ཚུགས་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་གིས། མི་རེ་ལ་རང་ཉིད་དང་འཚམ་པའི་མཛེས་དཔྱོད་ཀྱི་ལྟ་བ་རེ་ཡོད་སྲིད་དེ། མིའི་མིག་ནང་གི་མཛེས་པ་ཀུན་མཆོག་གྱུར་ཡིན་པའི་ངེས་པ་གཞི་ནས་མེད། དེ་བས། རང་ཉིད་དང་འཚམ་ཞིང་རང་སེམས་མགུ་བ་དག་ནི་རང་ངོས་ཀྱི་མཛེས་ལེགས་མཆོག་གསུམ་དེ་ཡིན་པ་ཤ་སྟག་རེད། རང་སེམས་སོང་བའི་བུ་མོ། བུ་མོའི་ནང་གི་མཛེས་མ་ཡིན་ཟེར་བའང་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་སོ། །སྤྱིར་བརྩེ་དུང་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ཏོག་ཏོག་འདི་འདོད་རྔམ་དང་ཆགས་སྲིད་ལས་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། བརྩེ་དུང་གི་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་ཡོད་ཚད་འདོད་རྔམ་དང་ཆགས་སྲིད་ཁོ་ན་ཡིན་པ་གཞི་མ་གྲུབ་ཀྱང་། འདོད་རྔམ་དང་ཆགས་སྲིད་མེད་པའི་བརྩེ་དུང་གསོན་པོ་ཞིག་སྲིད་པ་རྒས་པོའི་ཁ་ནས་བྱུང་བར་མ་གྱུར། བརྩེ་དུང་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་སྙན་པོ་འདིའི་རྒྱབ་རོལ་ན། འདོད་རྔམ་དང་ཆགས་སྲིད་དམར་རྗེན་དུ་ལུས་པའི་མཚན་མོ་བགྲང་གིས་མི་ལངས་པའི་འཁྲུལ་སྣང་ཡོད་སྲིད།

ང་ཚོའི་ནར་སོན་གྱི་ལོ་ཟླའི་ཁྲོད་ནས། དམར་ཆུང་སེམས་ཀྱི་རྟ་ཕོའི་ཁ་ལོ་ཡང་ཡང་ཤོར་སའི་སྨན་ཆུང་རེ་དང་། འདང་ཆེན་སྙིང་གི་སྒོ་གླེགས་ཡང་ཡང་རྡུང་བའི་སྟག་ཤར་རེ་འཕྲད་པ་ནི་བཀལ་ཐབས་མེད་པའི་ནར་སོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་དང་འཛིག་རྟེན་པ་ཡི་ཚུལ་ལུགས་ཤིག་གོ །

ཁོ་བོ་ཡང་དེ་ལྟར་ནར་སོན་གྱི་ལོ་ཟླའི་ཁྲོད་ནས་བཀལ་ཐབས་མེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་དག་མ་བགྲོས་གཅིག་མཐུན་དང་། མ་བོས་རང་སླེབས་ངང་དང་ལེན་དགོས་པར་གྱུར། མོ་ནི་ཕྲན་དང་ལོ་ཡི་འཁོར་མོ་བཅུ་བདུན་ལྷག་རིང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་ཡོད་པའི་མི་བུ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་རེད། ཆུང་སློབ་ཆུང་ནས་དམའ་སློབ་འབྲིང་གི་བར་དུ་ངེད་གཉིས་ནི་དགེ་རྒན་གཅིག་གི་སློབ་མ་ཡིན་ལ། སློབ་ཁང་གཅིག་གི་སློབ་གྲོགས་ཡིན། མཐོ་འབྲིང་སྐབས་སུ་ཡང་སློབ་གྲྭ་གཅིག་གི་སློབ་གྲོགས་ཡིན། འདི་ལྟར་མ་བསྒྲིགས་རང་འགྲིག་གི་ལས་འགྲོ་ཡི་མདུད་པ་ཞིག་གིས་ངེད་གཉིས་ཕན་ཚུན་ནར་སོན་གྱི་ལོ་ཟླའི་ཁྲོད་ནས་ཆེས་ཁྱད་པར་གྱི་མི་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། སྤྱིར་ཁོ་བོ་ནི་སློབ་གྲོགས་བུ་མོ་ཚོ་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ངོ་ཁྱུར་བྱེད་པར་ཆེས་མི་གོམས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མོ་ནི་ནམ་ཡང་ཁོ་བོའི་ཁྲ་ཆུང་མིག་གི་ལྟ་ས། དམར་ཆུང་སེམས་ཀྱི་དྲན་ས་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན། མོ་དང་ཆེས་ཐོག་མའི་བརྩེ་དུང་གི་དབུ་ཕྱུད་བྱིས་པ་ནས་བཟུང་། མོ་ནི་ནམ་ཡང་དྲན་པའི་དཀྱིལ་ན་ཤར་བའི་ཆུང་འདྲིས་སྙིང་གི་ནོར་བུ་གཅིག་པུ་ལགས།

ཆེས་ཐོག་མའི་ཁྱད་པར་གྱི་ཚོར་བ་སྟེར་མཁན་གྱི་མི་བུ་དེ་ཡོད་པ་རང་གི་གོམས་གཤིས་སུ་ཆགས་པ་བརྗེས། ད་གཟོད་བརྩེ་དུང་ནི་འདོད་རྔམ་དང་ཆགས་སྲིད་ཁོ་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་རྟོགས་ཐུབ། དུང་བ་ལྷད་མེད་དང་དགའ་བ་དྭངས་མ་ཡིས་གཅིག་སྐྱོང་བའི་མི་བུ་དེར་ནམ་ཡང་བརྩེ་བཀུར་དག་མ་དང་གཅིག་སྐྱོང་རྣལ་མ་ཞིག་གིས་བསྲིང་ངེས། བརྩེ་བ་ནི་སེམས་དང་སེམས་པར་གོམས་འདྲིས་གཏོང་བའི་ཁྱད་པར་གྱི་གོམས་གཤིས་ཤིག་དང་། ཡིད་ཆེས་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་གོ་སྐབས་བསྐྱལ་བའི་ཟོལ་མེད་བློ་དཀར་གྱི་འགན་འཁྲི་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་རྟོགས་ཐུབ།

མོ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ནི་དགའ་སྐྱོ་དང་འཚབ་འཚུབ། བདེ་སྐྱིད་དང་མཚར་སྣང་སྟོང་གིས་ཁྱབ་པའི་བསམ་བརྗོད་འདས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་རེད། ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ཁྱིམ་ཐལ་གྱི་བར་ཐག་ཁྲོད་ནས་མི་བུ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་འདྲིས། ངོ་ཤེས་སུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་པ་ཡིན་མོད། ཁྱད་པར་གྱི་དགའ་བདེའི་ཚོར་བ་དེ་དབྱར་དགུན་འགྱུར་མེད་ལྟ་བུ་ཤིང་ཤུབ་པ་བཞིན་སྟེར་མཁན་གྱི་མི་ནི་སྐྱེས་བོ་སར་ནང་གི་གེ་སར་སྨན་བུ་མོའི་ཁྲོད་ཀྱི་འབྲུག་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་དཀོན་པའི་རྒྱུ་རུ་གྱུར་ཡོད། མོ་དང་གཞིབ་པ་ནས་བཟུང་། ཤ་ཁྲག་རུས་གསུམ་གྱི་བར་མཚམས་ལས་བརྒལ་བའི་མི་བུ་ཞིག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ལྷད་མེད་ཀྱི་བརྩེ་བའི་འབྲུ་འབྲས་བསྐྲུན་པའི་འདང་ཆེན་གྱི་ཚོ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་ཡོད་པའང་གཞི་ནས་ཤེས་བྱུང་།

མོ་ནི་བློ་རིག་གྲུང་པོ་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་། བརྩོན་འགྲུས་དང་སྡུག་རྡུས་ཐུབ་པའི་བུ་མོ་མགོ་ན་ཅན་ཞིག་རེད། མོ་ནི་སྟོབས་ཆེན་འཛིན་པོ་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་། གཞུང་དུང་དང་ལ་རྒྱ་སྲོག་བཞིན་འཛིན་པའི་དྲང་ལྡན་མ་ཞིག་རེད། མོ་ནི་གཞན་པའི་མིག་ནང་གི་མཛེས་མ་དེ་མ་ཡིན་ཡང་། ཁོ་བོའི་སེམས་དམར་པོའི་ནང་གི་འདང་ཆེན་མ་དེ་ཡིན་ཤ་སྟག་ཡིན། མོ་དང་འདྲིས་ཤིང་གོམས་པའི་ལོ་ཟླའི་ཁྲོད། ད་གཟོད་དྲན་གདུང་ཟེར་བའི་བཟི་ཁ་སྐོད་པའི་ནམ་ཚང་དེའི་ཁ་བསྒྱུར་ལྡན་པའི་བྲོ་བ་ཡང་ཡང་སྐྱོང་དགོས་བྱུང་། འདང་ཆེན་གྱི་མཚོ་མོ་སྐྱེམ་མི་འགྱུར་ན། དྲན་གདུང་གི་ཉ་མོའི་འཁྱུག་རྩལ་ལ་རྫོགས་མཐའ་བྲལ། ཐུག་བཞིན་ལ་ལྷག་ཏུ་ཐུག་དྲན་པ་ཞིག་དང་། འཚད་བཞིན་ལ་ལྷག་ཏུ་འཚད་འདོད་པ། ཐུག་མ་ཐུབ་པ་དང་བཟོད་མ་ནུས་པའི་སེར་སྣ་དང་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་གིས་འགྱོད་པ་སྐྱེས་སུ་འཇུག་ནུས། མོའི་ཞི་འཇམ་གྱི་གཉིས་ཀས་ཁོ་བོའི་སེམས་ཀྱི་རྟ་རྒོད་གཡུང་དུ་བཏང་སྒྲོང་ལ། མོའི་ཡིད་འོང་གི་འཛུམ་དཀར་དང་འཛུམ་ཀོང་ནི་རྒྱན་ཆང་དམར་པོ་ཇི་བཞིན། ཁོ་བོ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཟི་རུ་བཅུག་སྒྲོང་། མོ་དང་ཉེ་རུ་བཅའ་ཐིང་ངེས་རེ་ལ། སེམས་ལ་བརྗོད་མི་ཐུབ་པའི་བདེ་ཚོར་དང་སྙིང་འཛུམ་ཀས་ཀྱི་སེམས་ཚོར་ཟབ་མོ་ཞིག་དབང་ལྷ་སྟོད་དབྱུག་ཏུ་ཁྱབ་ནས་སྲིད་འགྲོ། རང་ཁྲིམ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དོན་མོ་འདིའི་ཕར་རྒྱབ་ན་དུ་དུང་རང་གཉིས་གཞུག་མ་དང་། བཅོས་མིན་གྱི་ངོ་གདོང་ཆལ་མ་དེ་སྟོན་ཆོག་པའི་མི་བུ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ཚོར། དེའི་མིང་ལ་ཆུང་འདྲིས་ཟེར་ལ། དེའི་མིང་ལ་སྙིང་སྟུག་ཟེར། མོ་ནི་ནམ་ཡང་སུས་ཀྱང་ཚབ་མི་ནུས་པའི་ཆུང་འདྲིས་ཡིན། ནམ་ཡང་སུས་ཀྱང་འགྲན་པར་མི་ནུས་པའི་སྙིང་སྟུག་ཡིན། གཅེས་ནོར་ནི་ནམ་ཡང་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་མ་གཏོགས། མང་ཤོས་ཤིག་ལ་ཡི་ནས་འཕྲུལ་མི་ཐུབ་པ་ལྟར། ཆུང་འདྲིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལས་དབང་གང་ལ་ཕྱོགས་ན་ཡང་། ཆུང་འདྲིས་ལགས། ཁྱོད་ནི་ནམ་ཡང་ཁོ་བོའི་དམར་ཆུང་སྙིང་གི་བྱུ་རུ་རྗོག་པོ་དེ་ཡིན། དགའ་སྟུག་གི་ལོ་ཟླ་ཇི་ལྟར་བཙན་ཡང་། ཁྱོད་ནི་ནམ་ཡང་ཁོ་བོའི་མིག་ཁྲ་ཁྲའི་ནང་གི་གཟུགས་ཅན། སེམས་དམར་པོའི་ནང་གི་འདང་ཆེན་དེ་ཡིན། ལས་དབང་གི་གོ་སྐབས་ཉམས་མ་འགྱུར་ན། རྣམ་དག་གི་བརྩེ་བ་ལས་བལྟམས་པའི་གོམས་གཤིས་དང་། ལྷད་མེད་ཀྱི་དུང་བ་ལས་ཐོབ་པའི་ལྷག་བསམ་གྱི་འགན་འཁྲི་ཡིས་གཞུང་བསྲིངས་ཤིང་། དུང་བ་ལྷད་མེད་དང་དགའ་བ་དྭངས་མ། བརྩེ་བཀུར་དག་མ་དང་གཅིག་སྐྱོང་རྣལ་མ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་ནས་གཏན་གྱི་འདུན་མ་བཙལ་ཆོག་པར་སྨོན། །

༼ངག་དབང་བཀྲ་ཤིས།༽

དུང་ཞེན་བརྩེ་བའི་སྨྲ་ཧྲིག།

ཁྱེད་ཀྱིས་བརྩེ་བའི་འོ་ཐ་དཀར་པོ་སྦྱམ། །
ང་ཡིས་སྙིང་གཏམ་དྲན་མོའི་དམ་བཅའ་བརྟན། །
འུ་གཉིས་འཛིག་རྟེན་འཚོ་གཞིས་ལྷན་དུ་བསྐྱལ། །
ལོ་ཟླའི་གཡེར་བག་ཁྲིད་ཀྱི་ཕྱིར་མིག་ཡིན། །

ཁྱེད་ཀྱིས་གསེར་དངུལ་བྱུ་རིའི་ཕྲ་རྒྱན་ཐོགས། །
ང་ཡིས་སྙན་ཚིག་ངག་གི་གཡུ་འདོགས། །
འུ་གཉིས་མ་འོངས་འཁོར་བའི་གཞི་མ་ཡིན། །
བདེ་ཆེན་དགའ་བ་ཆེན་པོའི་ཕྱག་རྒྱ་རོལ། །

ཁྱེད་ཀྱིས་མི་འགྱུར་ཚིག་གི་མཐའ་ཚིག་ཞོགས། །
ང་ཡིས་དུང་ཞེན་བརྩེ་བའི་རི་མོ་འགྲིམ། །
འུ་གཉིས་འཛིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཉིན་སྲིབ་ནས། །
ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་ནམ་ཡང་འགྲོགས། །

ཁྱེད་ཀྱིས་སྨོན་པའི་ཁ་གཡང་རྒྱང་འབོད་བྱས། །
ང་ཡིས་རི་བའི་དར་ཆ་མཁའ་ལ་བསྒྲེངས། །
འུ་གཉིས་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་ཡིན་པ་ལ། །
མ་འོངས་བརྩེ་བའི་གཞིས་ཁྱིམ་ནང་ནས་འཛོམས།

ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱང་རིང་ལམ་ནས་ང་རང་བསྒུགས། །
ང་ཡིས་དབྱངས་ཀྱི་ཞིང་ནས་ཁྱེད་རང་སྒྲུག །
འུ་གཉིས་ཚེ་གཅིག་གཏན་གྲོགས་ཡིན་པ་ལ། །
བརྩེ་བའི་མངར་དྲི་སྙི་ལམ་ཞིང་ནས་མཆེད། །

ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་བདེའི་གསང་བ་ང་ལ་བཤད། །
ང་ཡིས་བརྩེ་བའི་སྙིང་གཏམ་ཁྱེད་ལ་གླེང་། །
འུ་གཉིས་མཉམ་གྲོགས་བྱུང་བའི་ཉིན་དེ་ནས། །
ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་མཐའ་ན་ཁྱོད་ལས་མེད། །

ཁྱེད་ཀྱིས་མི་འགྱུར་བརྩེ་བའི་དམ་བཅའ་བཞག །
ང་ཡིས་དུང་བའི་སྨྱུ་ཆུང་ཁྱེད་ལ་ལེན། །
འུ་གཉིས་བརྩེ་བའི་འོ་ཐ་དཀར་པོ་བཏུང་། །
ནམ་ཡང་རི་སྒྲུག་གསེང་ན་ཁྱོད་རང་ཡོད། །

འུ་གཉིས་མི་འགྱུར་ཚིག་གིས་དམ་བཅའ་ཡོད། །
འུ་གཉིས་འཚོ་བའི་གཞིས་ཁྱིམ་ལྷན་དུ་བསྐྱལ། །
འུ་གཉིས་རི་བའི་དར་ཆ་མཁའ་ན་ཡོད། །
འུ་གཉིས་འཛོམས་པ་སྔོན་གྱི་ལས་དབང་ཡིན། །

༼ཁམས་སྐྲ་སྤྲས།༽